

Приёмы эффективного запоминания и работы с текстом

Сначала **подготовь место для занятий**: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.

Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий. Но это не так. Утомление в данном случае наступает значительно быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна только в **условиях тишины**.

Составь план занятий на каждый день подготовки. Необходимо четко определить, что именно будет сегодня изучаться, какие разделы и темы. Конечно, хорошо начинать - пока не устал, пока свежая голова - с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего. Но бывает и так, что заниматься не хочется, в голову ничего не идет. Короче, «нет настроения». В таком случае полезно начать, напротив, с того, что знаете лучше, с того материала, который вам более всего интересен и приятен. Возможно, постепенно вработаешься и дело пойдет.

Повторяй материал по темам. Прочитав вопрос, вначале вспомните и обязательно кратко запишите все, что вы знаете по этой теме, и лишь затем проверьте себя по учебнику. Особое внимание обратите на подзаголовки главы или параграфа учебника, на правила и выделенный текст. Проверьте правильность дат, основных фактов. Только после этого внимательно, медленно прочтите учебник, выделяя главные мысли - опорные пункты ответа.

В конце каждого дня подготовки следует проверить, как вы усвоили материал: вновь кратко запишите планы всех разобранных тем и вопросов, которые были проработаны в этот день.

Эффективные способы запоминания и повторения

Для долговременного хранения информации в памяти необходимо повторение, а этого вами сделано не было. Читая один раз, вы «включаете» в работу лишь кратковременную память, и через некоторое время незакрепленная информация вытесняется другой, более нужной в настоящий момент.

Выберите тот способ, который вам показался ближе, тот, который подойдет именно вам.

I способ. Использование перерывов при заучивании одной темы, но не длинных. Сначала вы повторяете материал через 5 минут, затем - через 1 час, после - через день.

II способ. Организация рационального повторения:

Прочитать – повторить; повторить через 10-15 минут; повторить через 8-9 часов; повторить через день.

III способ. Формула успешного повторения **ОЧОГ**.

О - ориентировка. Прочитайте текст с целью понять его главные мысли. Если надо, подчеркните их, выпишите, повторите в памяти.

Ч - чтение. Прочитайте текст внимательно и постарайтесь выделить второстепенные детали, установите их связь с главными мыслями. Несколько раз повторите главные мысли в их связи со второстепенными.

О - обзор. Быстро просмотрите текст. Чтобы углубить понимание текста, поставьте вопросы к главным мыслям.

Г - главное. Мысленно перескажите текст, или еще лучше, перескажите его кому-нибудь или себе вслух, припоминая при этом главные мысли.

Активно работайте с изучаемым материалом при его чтении: отмечайте главное, делайте заметки, повторяйте текст вслух, а также встречайтесь с одноклассниками или звоните им по телефону для обсуждения возникших вопросов.

Для оптимального размещения информации в памяти пользуйтесь всеми мнемоническими приемами: **методами опорных слов, содержательными ассоциациями**. Запоминанию способствуют выписки из прочитанного, представление информации в виде **схемы, таблицы, опорных сигналов, проговаривание про себя и вслух, при помощи движений и при помощи ассоциаций**. Каждый может изобрести свой собственный, уникальный способ повторения материала. Очень полезно составлять планы конкретных тем.

Структурируйте материал за счет составления планов, схем на бумаге. При воспоминании, повторении «про себя», смешиваются узнавание и реальное знание. Возникает впечатление что всё знаешь, а когда надо пересказать другим, сказать вслух, знания куда-то улечивается. Именно с этим часто бывают связаны случаи, когда кажется, что вы помните, а начинаете отвечать, и ответ получается отрывочным, скомканным. Когда вы записываете план ответа, вы становитесь в позицию человека, передающего

свои знания другим, т. е. делаете то же самое, что надо делать, отвечая в классе или на экзамене.

Составляя план ответа по каждой теме на отдельном листке, чтобы к концу дня вы видели некоторое материальное выражение своего труда.

Перед устным экзаменом хорошо попробовать ответы на наиболее трудные вопросы рассказать перед зеркалом (желательно таким, чтобы видеть себя в полный рост), обращая внимание на позу, жесты, выражение лица. Почему это надо делать? В психологии установлено, что чем больше различия в состояниях человека в тот момент, когда он получает информацию (готовится к экзамену) и воспроизводит ее (сдает экзамен), тем труднее ему извлекать информацию из памяти. Готовиться обычно приходится дома, сидя, а то и лежа, в спокойной обстановке, расслабившись, а отвечая на экзамене, человек испытывает напряжение, волнение. Когда вы рассказываете ответ, вы сближаете эти два состояния. Важно и то, что речь «про себя» отличается от речи вслух: она краткая, сжатая. Для того чтобы стать понятной другим, она требует перевода. И тогда оказывается, что не все можно перевести: что-то забыто, что-то в переводе кажется бледной копией, что-то видится как образ, картинка, а словами не выражается словами. Когда вы пересказываете ответ, вы включаете особый вид памяти - речедвигательную память, помогающую вам отвечать не на внутреннем, а на общедоступном языке. Только тут и выясняется, что вы знаете твердо и чем можете поделиться с другими, что - только для себя и поэтому требует дополнительного перевода, а что, как оказывается, вообще не знаете.

Важным условием того, чтобы информация запомнилась быстро и надолго, является **наличие интереса** к ней. Большое значение для запоминания имеют наши чувства и эмоции. Старайтесь придавать запоминаемому материалу эмоциональную окраску, вызывая у себя определенные чувства. Информация, которая вам безразлична, плохо запоминается.

Непременным условием хорошего запоминания является **понимание** того, что надо усвоить. Хорошо запоминается то, что понятно. Все законы, правила, формулы сначала должны быть поняты и лишь после этого их можно заучивать дословно.

Не поддавайтесь панике! Если в какой-то момент подготовки к экзаменам вам начинает казаться, что это выучить невозможно и вы никогда не сможете запомнить всего, что требуется, то подумайте о том, сколько по этому предмету вы уже знаете, дайте себе отчет в том, где вы находитесь и сколько вам еще предстоит пройти, чтобы освоить весь материал. Только делать это надо как можно конкретнее. Не: «Ой, мамочки, я ничего не знаю» или «Я все равно ничего не успею, так не лучше ли все это бросить», а написав или выделив легкие или сравнительно легкие для вас вопросы и темы от тех, на которые вы смотрите, как на китайскую грамоту. А затем сосредоточьтесь на том, что вам нужно выучить, как бы перекидывая мостик между известным и неизвестным.

Чередуйте! При изучении и повторении материала, чередуйте гуманитарные и точные науки. Обязательно решайте задачи (по математике, физике), разбирайте предложения, слова (по русскому языку) - в общем, научитесь хорошо выполнять практические задания; и не просто выполнять, но и рассказывать полностью, вслух, как вы их выполняли, какой был ход ваших действий и рассуждений.

Эффект запоминания зависит не от характера информации, а прежде всего, от вашей активности и самостоятельности при ее усвоении. Психическая активность проявляется в сравнении, противопоставлении, анализе, синтезе, обобщении изучаемого материала. Материал следует представлять, воображать, одновременно проверяя качество запоминания. При усвоении понятий необходимо стремиться к собственным формулировкам.

Лучшие помощники памяти – **дисциплинированность и организованность**. Запоминание — это труд, и труд нелегкий. Поэтому важным условием усвоения материала является настойчивость и упорство в работе, умение не останавливаться на полдороге, а добиваться полного и прочного запоминания.

Мысленно рисуйте себе картину триумфа, легкого победного ответа. Мысли о возможном провале не только мешают вам готовиться, создавая постоянное напряжение и смятение в мыслях, занимая в них главное место, они к тому же, как раз и позволяют вам ничего не делать или делать все, спуская рукава (зачем трудиться, если все равно ничего не выйдет).